Biogen *Für mich*

Frühlingssuppe mit Kräutern

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

Zutaten:

2	kleine Kohlrabi (ca. 600 g)
½	Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
½ l	Gemüsebrühe
300 ml	fettarme Milch (1,5 %)
½ Bund	frischen Kerbel
½ Bund	frische Petersilie (glatt)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabi und Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten.
2. Brühe und Milch zum Gemüse dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen lassen und danach mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit Kerbel und Petersilie waschen und trocken schütteln. Ein paar zarte Kerbelblätter abzupfen und zur Seite legen. Die restlichen Kräuter samt Stiele grob hacken und zum Gemüse geben.
4. Den Topf von der Kochplatte nehmen. Mit einem Pürierstab alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller füllen und vor dem Servieren mit einigen Kerbelblättern garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 982/235 **EW:** 12,4 g **F:** 10,2 g **KH:** 20,7 g **BE:** 1,7

Biogen-98268